

A photograph of two women hiking through a lush green forest. They are both wearing backpacks and casual hiking attire. The woman on the right is pointing upwards towards the trees. The scene is filled with sunlight filtering through the leaves, creating a bright and natural atmosphere.

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

Politique du sport,  
de l'activité physique et du plein air  
**2023-2028**



# Remerciements

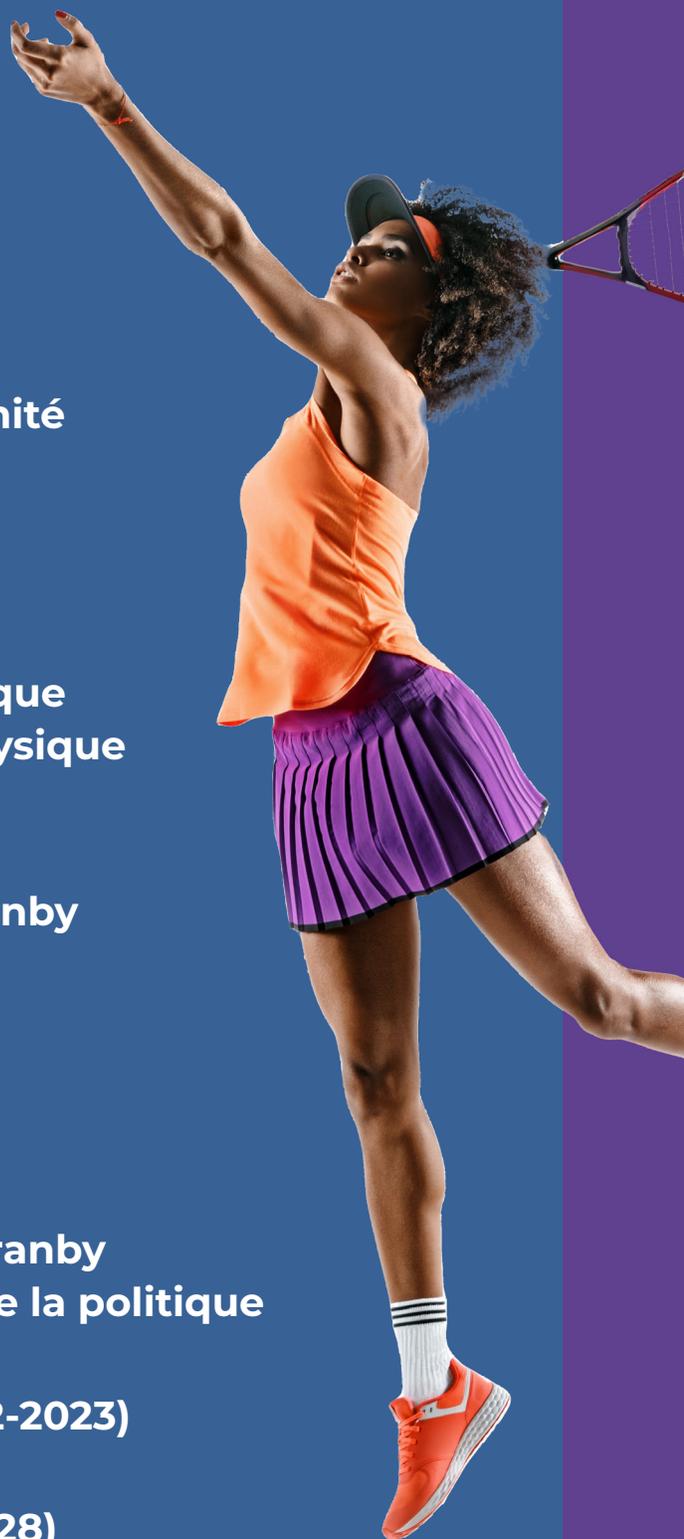
---

Le conseil municipal de Granby remercie les membres du comité de pilotage qui ont été sélectionnés parmi différentes candidatures provenant de partenaires de la Ville, d'associations en sport, en activité physique et en plein air ainsi que de citoyennes et citoyens. Grâce à leur générosité, leur engagement et leur expertise, ces personnes dévouées ont contribué à l'élaboration de ce projet de politique et de son plan d'action.

# Table des matières



<b>I</b>	Remerciements
<b>4</b>	Mot de la mairesse
<b>5</b>	Mot du président du comité de pilotage
<b>6</b>	Mise en contexte
<b>7</b>	Vers une première politique du sport, de l'activité physique et du plein air
<b>9</b>	Portrait de la ville de Granby
<b>11</b>	Les valeurs
<b>13</b>	Les axes d'intervention
<b>16</b>	Les rôles de la Ville de Granby dans la mise en œuvre de la politique
<b>17</b>	Comité de pilotage (2022-2023)
<b>19</b>	Comité de suivi (2023-2028)



# Mot de la mairesse



Membres de la communauté granbyenne,

Le conseil municipal de la Ville de Granby est très heureux de vous présenter la première Politique du sport, de l'activité physique et du plein air de son histoire. L'aspiration d'**être une communauté en santé** issue de la planification stratégique 2018-2022 a été l'élément déclencheur de cette démarche. Je suis particulièrement fière que cette politique ait été élaborée en écoutant les besoins et les opinions de l'ensemble de la population. J'en profite pour remercier les quelque 1 700 citoyennes et citoyens qui ont participé de près ou de loin à cette démarche participative.

Outre les résultats des consultations, la Ville de Granby a aligné sa Politique du sport, de l'activité physique et du plein air sur la politique québécoise *Au Québec, on bouge!*, qui vise l'augmentation de la pratique d'activité physique, sportive et de plein air au Québec.

Ainsi, la Ville pourra développer des actions cohérentes avec les orientations des autres paliers gouvernementaux.

Les constats et la littérature nous confirment la nécessité et l'urgence d'agir pour inciter notre population à être plus active et à adopter de saines habitudes de vie au quotidien.

Par l'adoption de cette nouvelle politique, le conseil municipal a confirmé que la Ville de Granby se soucie de la qualité de vie de ses citoyennes et citoyens. En prenant connaissance du plan d'action réalisé à ce sujet, vous serez à même de constater les engagements pris par la Ville pour atteindre ces objectifs.

**M<sup>me</sup> Julie Bourdon**  
Mairesse de Granby

# Mot du président du comité de pilotage



Membres de la communauté granbyenne, La Politique du sport, de l'activité physique et du plein air représente une étape charnière dans la mise en place d'actions structurées et significatives pour la population de Granby. Nous sommes ravis de présenter aux citoyennes et citoyens le résultat de notre travail de concertation et de priorisation.

La Ville de Granby doit assumer son leadership avec ses nombreux partenaires dans le but de développer des actions concrètes pour améliorer le bien-être physique et mental de sa population. Par son rôle de facilitatrice, la Ville veut mobiliser les associations et la population pour l'adoption de saines habitudes de vie.

Nous souhaitons que la Ville soit présente et active dans toutes les sphères pour rendre accessible la pratique du sport et de l'activité physique. Pour y arriver, la Ville désire établir un cadre innovant,

cohérent et équitable au service des meilleures pratiques du domaine de l'activité physique. Avec la collaboration des partenaires du milieu sportif, nous sommes convaincus que Granby poursuivra sa quête d'une communauté en santé pour toutes et tous.

**M. François Lemay**

Conseiller municipal et président du comité de pilotage de la Politique du sport, de l'activité physique et du plein air

# Mise en contexte

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près du tiers des femmes et du quart des hommes dans le monde ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique. L'OMS démontre dans son rapport que le niveau de sédentarité est deux fois plus élevé dans les pays favorisés économiquement, comme le Canada, que dans les pays défavorisés<sup>1</sup>.

À Granby, 52 % de la population adulte ne respecte pas les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures<sup>2</sup> et 60 % de la population est en surplus de poids. En 2017, 76 % des élèves des écoles secondaires de Granby n'étaient pas suffisamment actifs selon les recommandations canadiennes et 18 % présentaient un surplus de poids. Les indicateurs de sédentarité sont en hausse depuis les dix dernières années<sup>3</sup>.

Selon une étude réalisée en 2017 par la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, 58 % des jeunes garçons de 17 ans et 70 % des jeunes filles du même âge ne rencontrent plus les valeurs minimales de VO<sup>2</sup>max établies par la littérature scientifique pour minimiser le risque de développer des ennuis de santé majeurs. En 1982, ce groupe d'âge était largement au-dessus de la zone critique<sup>4</sup>. L'indice VO<sup>2</sup>max est un indicateur qui permet d'évaluer la forme physique d'une personne.

L'augmentation de la sédentarité d'une population a des incidences préjudiciables sur les systèmes de santé, l'environnement, le développement économique, le bien-être communautaire et la qualité de vie<sup>5</sup>.

Pour améliorer la santé, il faut à la fois agir sur les comportements individuels et les déterminants sociaux de la santé<sup>6</sup>, élaborer des politiques publiques et créer des milieux de vie sains. Pour adopter de meilleurs comportements en matière de saines habitudes de vie, nous devons travailler à faire de la pratique de l'activité physique une habitude.

En 2017, le gouvernement du Québec a adopté la politique *Au Québec, on bouge !* Cette politique repose sur :

- L'accessibilité de la pratique d'activités physiques, sportives et de plein air ;
- La qualité de l'expérience qui devrait être stimulante, sécuritaire et respectueuse ;
- La promotion et la valorisation d'un environnement stimulant ;
- Le leadership et la concertation des partenaires.

1 Organisation mondiale de la santé, Centre des médias, activité physique, 5 octobre 2022.

2 The Canadian Society for Exercise Physiology, *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, <https://csepguidelines.ca/language/fr/>.

3 Direction de santé publique de l'Estrie, *Portrait de la population de Granby*, CIUSSS de l'ESTRIE – CHUS, mai 2019.

4 Mario Leone et coll., *Secular trends of cardiorespiratory fitness in children and adolescents over a 35-year period: Chronicle of a predicted foretold*, janvier 2023.

5 Organisation mondiale de la santé, Centre des médias, activité physique, 5 octobre 2022.

6 Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, *Une conférence internationale pour la promotion de la santé*, 21 novembre 1986.



Source : Baseball Mineur Granby

# Vers une première Politique du sport, de l'activité physique et du plein air à Granby

En janvier 2022, la Ville se donnait comme mandat l'élaboration de sa première Politique du sport, de l'activité physique et du plein air, en cohérence avec la politique provinciale *Au Québec, on bouge!*. Un comité de pilotage constitué de citoyennes et citoyens, de partenaires et d'associations sportives a été mis en place avec le mandat de mener à bien la démarche en réalisant les étapes suivantes : dresser un portrait de la situation, consulter la population, ainsi qu'élaborer une politique et un plan d'action.

En concordance avec la Politique d'information, de consultation et de participation citoyenne de la Ville et dans le but d'appuyer cette démarche, différents exercices de consultation ont été réalisés, soit :

- Sondage en ligne auquel plus de 1 100 personnes ont répondu;
- Sondage auprès des organisations en activité physique et de plein air auquel 12 organisations ont répondu;
- Sondage en ligne auprès des personnes utilisatrices des installations sportives auquel plus de 600 personnes ont répondu;
- Une rencontre de consultation publique à laquelle plus de 30 personnes ont participé;
- Une rencontre de consultation auprès des organisations en activité physique et de plein air à laquelle 34 personnes ont participé.

Par le biais de ces différents exercices de consultation réalisés en 2022, plus de 1 700 Granbyennes et Granbyens se sont prononcés sur les enjeux et les besoins afin de faire de Granby un milieu de vie actif.

À l'automne 2023, le conseil municipal a adopté sa première Politique du sport, de l'activité physique et du plein air. Cette politique a été élaborée à partir de la politique provinciale et des résultats d'une démarche de participation citoyenne. La politique vise à :

- Établir un portrait sociodémographique de la population de Granby ;
- Identifier les besoins et les priorités de la population pour contribuer à l'amélioration des habitudes de vie ;

- Élaborer un plan d'action ayant comme objectif la mise en place d'environnements dont les aménagements et les activités sont favorables au bien-être de la population granbyenne.

En 2023, la Ville a mis à jour son Plan de mobilité active afin d'améliorer l'aménagement des sentiers cyclables, les infrastructures de mobilité active et la sécurité du réseau. Durant la même année, la Ville a déposé son Plan directeur des parcs et des espaces verts, qui est un outil de planification permettant de dresser un état des lieux, en plus d'identifier et de hiérarchiser une série d'actions à mettre en œuvre pour orienter les investissements financiers de la Ville dans son réseau de parcs et d'espaces verts.



# Portrait de la ville de Granby

Capitale régionale de la MRC de La Haute-Yamaska et deuxième ville la plus peuplée de l'Estrie, Granby compte 70 832 résidentes et résidents en 2023<sup>7</sup> et offre une qualité de vie unique à sa population. Elle se distingue grâce à des services municipaux de qualité, une croissance économique plus qu'intéressante, ses nombreux espaces verts, sa proximité des grands centres urbains et des principaux axes routiers, tout en ayant un des taux de taxation parmi les plus bas au Québec.

Granby est une ville audacieuse qui met de l'avant de nouvelles initiatives pour mieux répondre aux besoins de sa population. L'énoncé de vision de sa planification stratégique va en ce sens : *Granby, naturelle et audacieuse dans son expérience humaine*. Engagée dans sa communauté, la Ville de Granby cherche également à faire rayonner son expérience et à partager l'expertise acquise au-delà de son territoire.

## Démographie

En 2021, la population de Granby était constituée de :



- 15,3 % de personnes de moins de 15 ans ;
- 58,9 % de personnes âgées de 15 à 64 ans ;
- 25,8 % de personnes âgées de 65 ans et plus.<sup>8</sup> En 2032, plus du tiers de la population de Granby sera âgée de 65 ans et plus.<sup>9</sup>

## Revenus

En 2016, le revenu médian après impôt des hommes (32 265 \$) et des femmes (24 230 \$) est un peu plus bas que ce qui est observé pour le Québec<sup>10</sup>. De plus, 10,3 % de la population de 18 à 64 ans et 20,8 % de la population de 65 ans et plus vivaient en situation de faible revenu<sup>11</sup>.



7 Selon le décret officiel du gouvernement du Québec.

8 Statistique Canada, Profil du recensement de la population de 2021.

9 Institut de la statistique du Québec (ISQ), Projections de population – Municipalités (500 habitants et plus), Québec, 2021.

10 Statistique Canada, Profil du recensement de la population de 2016.

11 Revenu après impôt selon les seuils de Statistique Canada. Calcul fait selon le nombre de personne dans le ménage (entre 15 478 \$ et 40 593 \$).

### Immigration

En 2016, 4,8 % de la population granbyenne était immigrante, ce qui correspond à environ 3 200 personnes. Parmi celles-ci, environ le quart est arrivé au pays entre 2012 et 2016 ( $\pm$  800 personnes). Par ailleurs, 3,9 % de la population parlait une autre langue que le français à la maison, mais moins de 1 % de la population ne connaissait pas le français<sup>12</sup>.

### Limitation de la population

On relève qu'en 2016, 26,2 % de la population âgée de moins de 65 ans vivait avec une incapacité. Cette statistique augmentait à 38,1 % pour la tranche de personnes âgées de 65 ans et plus. Les incapacités identifiées se résumaient comme suit : difficulté à entendre, à voir, à communiquer, à marcher, à monter les escaliers, à se pencher, à apprendre, ou d'autres incapacités semblables ayant des incidences sur la pratique de certaines activités. Trois personnes sur quatre avec une incapacité avaient besoin d'aide pour réaliser au moins une activité de la vie quotidienne<sup>13</sup>.



### Niveau de scolarité

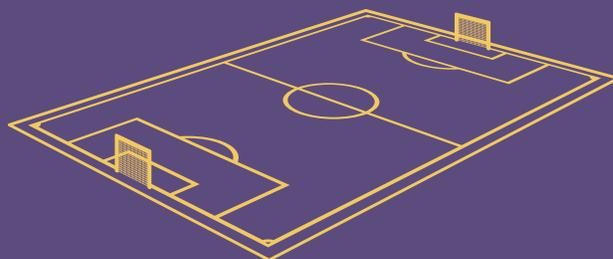
En 2016, 43,7 % de la population active à Granby avait un niveau de scolarité équivalent ou inférieur à un diplôme d'études secondaires<sup>14</sup>. Selon une étude publiée par l'Université de Cambridge, les parents qui ont un niveau d'éducation équivalent ou inférieur à un diplôme d'études secondaires appliquaient moins les recommandations de saines habitudes de vie pour eux et leur famille<sup>15</sup>.

### Activités physiques de la population

Au Québec, en 2021, la marche, le vélo, la course à pied, la natation et l'entraînement en gymnase étaient les activités les plus pratiquées par la population<sup>16</sup>.

### Inventaire des installations récréatives

La consultation de 2022 a permis de constater que 87 % des personnes répondantes au sondage sont très satisfaites des installations granbyennes pour la pratique du sport et de l'activité physique. Granby bénéficie de nombreuses installations sportives de qualité, dont les principales habituellement présentes dans les villes de la taille de Granby (aréna, centre aquatique, terrains de soccer et de baseball, etc.). De plus, Granby jouit d'une grande variété de parcs et d'espaces verts.



### Présence d'organismes sportifs dynamiques

Le dynamisme de Granby en matière d'activité physique et sportive repose notamment sur une trentaine d'associations et d'entreprises, de même que sur l'engagement d'un grand nombre de bénévoles qui ont à coeur de faire bouger la population.

<sup>12</sup> Statistique Canada, *Profil du recensement de la population de 2016*.

<sup>13</sup> *Ibid.*

<sup>14</sup> *Ibid.*

<sup>15</sup> Stenhammar C. et coll. (2007), The role of parents' educational background in healthy lifestyle practices and attitudes of their 6-year-old children. *Public Health Nutrition* 10 (11) : 1305-1

<sup>16</sup> Firme Léger, *Baromètre : les sports les plus pratiqués par les Québécois*, 2021.

# Les valeurs

---

Voici les valeurs qui guideront les choix et les actions découlant de la Politique du sport, de l'activité physique et du plein air :

- L'**accessibilité** physique, sociale, financière et temporelle aux installations et à l'offre d'activités physiques, sportives et de plein air pour l'ensemble de la population ;
- La **sécurité** physique et psychologique, le respect de l'intégrité des personnes participantes, des athlètes, des entraîneuses et entraîneurs, du personnel, des arbitres et des bénévoles ;
- La **concertation** entre les organismes sportifs, le milieu scolaire et la Ville pour faciliter l'entraide, la cohésion et la cohérence des actions pour le développement du sport et de l'activité physique et pour optimiser l'utilisation des installations sportives ;
- L'**inclusion** de chaque personne et de sa diversité de façon équitable, dans le but de respecter les besoins et les particularités de chacune ;
- La **qualité de l'expérience** axée sur le plaisir, la santé et le bien-être dans l'optique de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.



A cyclist is shown from behind, riding a road bike on a gravel path. The cyclist is wearing a black jersey, black shorts, a black helmet, and red socks. A tattoo of a rose is visible on the cyclist's left calf. The path is surrounded by dense green trees, and the sun is shining brightly from the right, creating a strong silhouette of the cyclist and a lens flare effect. The overall scene is peaceful and suggests a leisurely ride in nature.

**« L'habitude obéit à la logique de la vie quotidienne et, en ce sens, elle doit être utile, facile, agréable et répétée sans effort<sup>17</sup>. »**

# Les axes d'intervention



Dans le but de permettre l'adoption de saines habitudes de vie et de répondre aux besoins exprimés par la population, la Ville de Granby agira selon sept axes d'intervention, soit :

## 1 Promouvoir les bienfaits liés à de saines habitudes de vie

La Ville de Granby fait la promotion de l'offre de ses activités et de ses espaces pour la pratique du sport, du plein air et de l'activité physique, dans l'objectif que chaque citoyenne et citoyen maîtrise sa propre santé et ait les moyens de l'améliorer. La Ville souhaite sensibiliser et outiller sa population en ce sens.

## 2 Soutenir les athlètes

La Ville de Granby encourage le cheminement vers l'excellence en offrant du soutien à l'athlète et à son environnement sportif. Elle souhaite le développement sain et équilibré de ses jeunes sportives et sportifs, ainsi que de ses athlètes. Ce développement débute par l'initiation sportive et peut se poursuivre jusqu'à l'excellence. La Ville met de l'avant l'importance d'une pratique multisport appropriée selon le développement de l'athlète.

## 3 Favoriser des environnements sains, sécuritaires et harmonieux

La Ville de Granby reconnaît que toute situation ou tout comportement de violence, d'intimidation ou d'abus dans le contexte sportif peut entraîner des conséquences nocives sur la santé physique et psychologique, la sécurité et le bien-être des personnes utilisant ses installations. La Ville souhaite sensibiliser et outiller la communauté sportive afin de proposer un environnement sain, sécuritaire et harmonieux pour la pratique d'activité physique, sportive et de plein air.

## 4 Aménager et optimiser des installations récréatives, sportives et de plein air

La Ville de Granby possède des installations récréatives, sportives et de plein air variées et de qualité. La Ville souhaite aménager et optimiser ses installations en vue de favoriser le développement et la mise en place d'environnements favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.



## **5 Soutenir les organismes offrant des activités physiques, sportives et de plein air**

La Ville de Granby vise à favoriser le développement associatif sur son territoire. Dans le but d'avoir une offre diversifiée d'activités physiques, sportives et de plein air, la Ville soutient les organisations et investit dans celles-ci. Ce soutien technique et matériel contribue au développement des bénévoles, des entraîneuses et entraîneurs, des monitrices et moniteurs, des arbitres, du personnel, des conseils d'administration et des organisations.

## **6 Développer un sentiment de fierté et d'appartenance**

La Ville de Granby aspire à ce que la population tisse des liens significatifs avec l'ensemble des partenaires sportifs pour acquérir les valeurs positives associées à la pratique du sport, de l'activité physique et du plein air. Elle souhaite que la population devienne l'émissaire de la Ville, en partageant sa fierté de vivre et de bouger à Granby.

## **7 Structurer une offre, libre ou encadrée, pour la pratique d'activités physiques, sportives et de plein air afin d'augmenter la participation de la population**

La Ville de Granby est soucieuse d'offrir des activités diversifiées qui répondent aux besoins de l'ensemble de la population. La Ville offre des environnements qui permettent à la population de bouger dans un cadre libre ou organisé et elle soutient ses partenaires dans la diversification de l'offre d'activités physiques, sportives et de plein air.





**« En priorisant le bien-être de sa population ainsi qu’en encadrant les divers intervenantes et intervenants œuvrant auprès d’elle, la Ville de Granby démontre un leadership inspirant pour le monde municipal québécois<sup>18</sup>. »**

# Les rôles de la Ville de Granby dans la mise en œuvre de la politique



L'élaboration de la Politique du sport, de l'activité physique et du plein air est une démarche instaurée par la Ville de Granby et relève de sa responsabilité. L'adoption de cette politique engage la Ville à intégrer les besoins et les préoccupations concernant l'activité physique et le sport dans ses actions et ses décisions.

Pour le suivi de sa politique et la mise en œuvre de son plan d'action, la Ville peut être appelée à jouer différents rôles relevant de ses responsabilités et de ses compétences. De façon générale, on reconnaît à une administration municipale les quatre rôles suivants.

Elle peut intervenir :

- Comme **leader**, soit en instaurant une activité, soit en assumant la responsabilité et la coordination d'actions et de mesures ;
- En tant que **facilitatrice** en mettant à contribution ses propres ressources pour renforcer l'intervention d'organismes ou de regroupements d'organismes communautaires qui évoluent auprès de la population ;
- Comme **partenaire** avec d'autres organismes locaux en participant à la mise en œuvre d'actions ou de mesures ;
- En tant qu'**ambassadrice** en représentant les intérêts de la population auprès des autres paliers de gouvernement, des entreprises privées et de tout autre organisme pertinent.

La Politique du sport, de l'activité physique et du plein air de Granby s'inscrit en continuité et en cohésion avec les autres politiques adoptées par la Ville.

La mise en œuvre de la Politique du sport, de l'activité physique et du plein air se fait avec les mécanismes suivants :

- **Mise en place d'un comité** constitué de partenaires pour assurer le suivi du plan d'action de la politique ;
- **Élaboration d'un plan d'action** annuel à l'aide d'un comité de suivi qui inclut les objectifs, les actions et le rôle de la Ville ;
- **Rédaction d'un rapport annuel** pour le suivi des réalisations du plan d'action ;
- **Mise à jour de la politique** en 2029.





# Comité de pilotage (2022-2023)

Le comité de pilotage a eu pour rôle de voir à l'élaboration de la Politique du sport, de l'activité physique et du plein air. Ce comité est constitué de partenaires de la communauté (municipaux, scolaires, communautaires, services de santé) et de citoyennes et citoyens.

Grâce à la mise en commun des connaissances et des compétences de ses différents membres, le comité de pilotage a principalement contribué à la démarche :

- En décidant, en validant et en recommandant l'ensemble du processus entourant l'élaboration de la politique ;
- En partageant leurs expertises et connaissances de la communauté ;
- En mobilisant et en informant la population et les partenaires à propos du processus de mise à jour de la politique.

Voici la provenance des membres du comité de pilotage :

- Conseil municipal de Granby
- Service des loisirs, de la culture et du développement social
- Centre de services scolaire du Val-des-Cerfs
- École secondaire du Verbe Divin
- Collège Mont-Sacré-Cœur
- Cégep de Granby
- Granby Multi-Sports
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS)
- La Maison des Familles de Granby et région
- Club de handball Granby
- Club de gymnastique Les Hironnelles de Granby
- Club de soccer Les Cosmos de Granby
- Club d'athlétisme Adrénaline
- Les As de sable
- Citoyennes et citoyens de Granby

On reconnaît sur la photo, de gauche à droite : Patrice Faucher, Martin Bélanger, Guy Patenaude, Christine Nadeau, Émilie Laliberté, Marc St-Laurent, Kénia Bérard, Léandre Lajeunesse-Bériault, Francis Brunelle, Julie Fontanals, Manuel Carpentier, Pascal Boivin, Lionel Ngwem, Mylène Poirier, Roméo Lamoureux, Barbara Poinasaut, François Lemay et Benoît Vincent.

Ne figurent pas sur la photo : Alain Lacasse, Stephan Campbell et Claudine Leroux.

# Des parcs pour que la population joue librement en toute saison





# Comité de suivi (2023-2028)



Le rôle de ce comité sera d'assurer que les actions mises en place correspondent aux engagements énoncés par la municipalité. Après l'adoption du plan d'action par le conseil municipal, le comité verra au suivi de la mise en œuvre de ce plan d'action.

Un comité constitué de citoyennes et citoyens, de membres d'associations et du milieu scolaire assurera, de 2023 à 2028, le rôle de comité de suivi de la Politique du sport, de l'activité physique et du plein air.

Le comité a comme mandat :

- De partager l'information et de s'informer sur des questions d'actualité ou d'intérêts communs ;
- D'identifier collectivement des moyens permettant de répondre aux enjeux et aux besoins de la population en sport, en activité physique et en plein air ;
- De représenter les organismes œuvrant en sport, en activité physique et en plein air ;
- De collaborer et de créer des partenariats pour réaliser des projets visant à améliorer les saines habitudes de vie de la population.

